

PENGARUH PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI KOMUNITAS



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :
Shelvy Setyawati

J210181198

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 6-12 BULAN DI KOMUNITAS**

PUBLIKASI ILMIAH



Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dian Nur Wulanningrum, S.Kep., Ns., M.Kep

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI KOMUNITAS

Disusun oleh:

SHELVY SETYAWATI

J210181198

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 19 Desember 2019,
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Susunan Dewan Penguji :

1. Dian Nur Wulanningrum, S.Kep., Ns., M.Kep (.....) 
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dian Hudiyawati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....) 
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Sulastri, S.Kp., M.Kes (.....) 
(Anggota II Dewan Penguji)

Surakarta, 19 Desember 2019
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,


Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes
NIK.786

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 19 Desember 2019
Yang membuat pernyataan,



Shelvy Setyawati
J210 181 198

PENGARUH PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI KOMUNITAS

Abstrak

Pendahuluan: Tidur merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi. Bayi membutuhkan waktu tidur yang optimal untuk memproduksi hormon perkembangan. Kualitas tidur yang buruk pada bayi memberikan dampak negatif seperti bayi menjadi mudah emosi, konsentrasi dan daya imunitas tubuhnya menurun. Salah satu terapi untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik yaitu dengan pemberian stimulus dari luar berupa terapi pijat bayi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan.

Metode: Jenis metode yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan penelitian quasy-experimental design Pretest-posttest control group design. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan metode cluster sampling dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test dan independent t-test. **Hasil:** Hasil uji paired t-test pada kelompok intervensi didapatkan nilai p value $0,036 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi sementara pada kelompok kontrol didapatkan nilai p value $0,210 > 0,05$ artinya tidak ada perubahan pada kualitas tidur bayi. Hasil uji independent t-test diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur pre test antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (p-value = 0,976) dan terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur post test antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (p-value = 0,034).

Kesimpulan: Bayi yang mendapat terapi pijat memiliki peluang terjadi peningkatan kualitas tidur. Terapi pijat dapat digunakan sebagai metode non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga bayi dapat mencapai perkembangan yang optimal. Kata Kunci : Bayi Usia 6-12 Bulan, Kualitas Tidur, Pijat Bayi,

Kata Kunci : Bayi Usia 6-12 Bulan, Kualitas Tidur, Pijat Bayi.

Abstract

Introduction: Sleeping is the factor that influence the growth and development of the baby. The baby needs the optimum time to produce the hormone of growth. The quality of bad sleeping of the baby gave the negative impact like the baby be easy in emotions, concentrate, and the immunity body declined. One of the therapy to increase the quality of good sleeping was giving the stimulant of outside like the therapy of baby's massage. The purpose of this study is to determine the effect of massage on sleep quality of babies aged 6-12 months. **Method:** The type of method used in this study is an experimental research design quasy-experimental design Pretest-posttest control group design. The sampling technique uses probability sampling with cluster sampling method with a sample size of 28 respondents. Data collection instruments uses a sleep quality questionnaire sheet. Analyzed using paired t-test and independent t-test.

Result: The paired t-test results in the experimental group obtained p value $0,036 < 0,05$ meaning that there is an influence of massage on baby sleep quality, while in the control group obtained a p-value $0,210 > 0,05$ that there was no change in the sleep quality of infant. The results of independent t-test result that there is no difference in the average sleep quality pre test between the experimental group and control group (p-value = 0,976) and there are differences in the average sleep quality post test between the experimental group and control group (p-value = 0,034). **Conclusion:** Babies who receive massage therapy can be used as a non-pharmacological method to improve baby's sleep quality so that the baby can achieve optimal development.

Keywords : Baby Massage, Sleep Quality, 6-12 Months Old Babies

1. PENDAHULUAN

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Permata, 2017).

Gangguan tidur pada bayi menjadi bentuk permasalahan yang dihadapi oleh orang tua (Sadeh et al., 2009). Berdasarkan data WHO pada tahun 2012 dalam jurnal Pediatrics, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur (Abdurrahman, 2015). Di Indonesia dari penelitian yang dilakukan oleh Sekartini pada tahun 2004 sebanyak 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur (Nugraheni et al., 2018). Di daerah Yogyakarta pada tahun 2018, sebanyak 13,6% bayi yang tidak rutin diberi terapi pijat mengalami permasalahan dalam tidurnya (Fauziah & Wijayanti, 2018).

Kualitas tidur bayi merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kemudahan bayi dalam memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. Kualitas tidur yang baik jika lama waktu tidurnya seimbangan antara tidur malam dan siang hari (Abdurrahman, 2015). Bayi dengan kualitas tidur yang buruk memberikan dampak yang negatif pada perkembangannya, seperti bayi menjadi mudah emosi serta konsentrasi dan imunitas tubuh menurun. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi antara lain aktivitas atau kelelahan, lingkungan, kondisi kesehatan dan pemenuhan nutrisi

(Mardiana&Martini, 2014). Bayi usia 6-12 bulan membutuhkan waktu tidur yang cukup, sehingga perlu adanya pemberian stimulus dari luar yaitu berupa terapi pijat. Terapi pijat yang bisa dilakukan salah satunya adalah pijat bayi (Nughraheni et al., 2018).

Pijat bayi membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap (Roesli, 2013). Hal ini di dukung oleh penelitian Field et al(2016) yang menyatakan bahwa terapi pijat menggunakan lotion mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap total waktu tidur bayi di malam hari dibandingkan dengan waktu tidur bayi yang diberi terapi pijat tanpa menggunakan lotion. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahayu et al(2016) menyatakan bahwa setelah dilakukan pemijatan pada kelompok intervensi terjadi peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peneliti ini juga menemukan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi yaitu usia yang berpengaruh terhadap sistem imun tubuh. Sistem imun tubuh bayi yang masih lemah mudah terserang oleh kuman penyakit sehingga menyebabkan kualitas tidurnya menjadi terganggu.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada petugas kesehatan di Puskesmas Sewon II Bantul diperoleh data jumlah bayi yang berusia 6-12 bulan sebanyak 67 bayi dan di peroleh informasi bahwa sudah ada beberapa petugas kesehatan seperti bidan dan fisioterapi yang membuka praktek pijat bayi. Dari hasil pengkajian awal kepada 5 orang tua yang memiliki bayi usia 6-12 bulan, 3 orang tua bayi mengatakan bayinya jarang dilakukan pemijatan, jika di pijat pemijatan dilakukan oleh dukun bayi karena sudah tradisi di dalam keluarga dan sering terbangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan jam tidur malamnya kurang dari 9 jam. Sedangkan 2 orang tua bayi lainnya mengatakan bayinya sering

dilakukan pemijatan dan jam tidurnya normal dengan tidur malam lebih dari 9 jam.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasy-experimental design* dengan pendekatan *Pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 responden yaitu bayi dengan usia 6-12 bulan dan bertempat tinggal di Desa Panggungharjo Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *porbability sampling* dengan metode *cluster sampling* dan instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner kualitas tidur. Analisa data penelitian ini menggunakan uji *paired t-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik responden

Karakteristik responden pada kelompok intervensi mayoritas pekerjaan ibu responden adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 10 orang (71,4%), pendidikan ibu mayoritas adalah SMA yaitu sebanyak 8 orang (57,1%), usia responden kelompok intervensi paling banyak berusia 7 bulan sebanyak 4 orang (28,6%) dan jenis kelamin mayoritas bayi mempunyai jenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (35,7%). Sementara karakteristik responden pada kelompok kontrol mayoritas pekerjaan ibu responden yaitu sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 10 orang (71,4%), pendidikan ibu paling banyak 10 orang (71,4%), usia responden mayoritas berusia 6 bulan sebanyak 6 orang (42,9%) dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (35,7%).

3.2 Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Responden	Kualitas Tidur Bayi							
	Sebelum				Sesudah			
	Buruk		Baik		Buruk		Baik	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Intervensi	8	57,1	6	42,9	3	21,4	11	78,6
Kontrol	9	64,3	5	35,7	9	64,3	5	35,7

Berdasarkan tabel di atas frekuensi kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat bayi yaitu jumlah bayi yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 8 orang (57,1%) dan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (42,9%). Sementara itu, frekuensi kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi responden yang mengalami kualitas tidur buruk berkurang menjadi 3 orang (21,4%) dan mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 11 orang (78,6%). Sementara frekuensi kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan penilaian dengan lembar kuesioner tidak terdapat perubahan pada jumlah kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 9 orang (64,3%) dan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (35,7%).

3.3 Analisa Bivariat

Hasil uji normalitas menunjukkan keempat variabel penelitian berdistribusi normal ($p > 0,05$) sehingga teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah uji *paired sampel t-test*.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sampel T-Test

Uji	Kualitas Tidur	Pv
Pair 1	Pre test Intervensi - Post test Intervensi	0,036
Pair 2	Pre test Kontrol - Post test Kontrol	0,210

Hasil analisis statistik menggunakan uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai *p value* pada kelompok intervensi adalah $0,036 < 0,05$ sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi kelompok intervensi. Sementara itu, nilai *p*

value pada kelompok kontrol adalah $0,210 > 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada perbedaan kualitas tidur pada bayi kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pijat bayi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi.

3.4 Pembahasan

Penelitian tentang pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi yang telah dilakukan selama 1 bulan di dapatkan hasil terdapat pengaruh antara pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6-12 Bulan. Hasil ini di buktikan dengan uji *paired t-test* dan uji *independent t-test*. Dari uji *paired t-test* diperoleh nilai *p value* pada kelompok intervensi adalah $0,036 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi, sementara nilai *p value* pada kelompok kontrol adalah $0,210 > 0,05$ artinya tidak ada perubahan pada kualitas tidur bayi.

Sementara dari hasil uji *independent t-test* diperoleh hasil tidak terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur pre test antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (*p-value* = 0,976) dan terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur post test antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (*p-value* = 0,034).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas & Susilaningsih (2016) terhadap bayi usia 0-6 bulan menunjukkan hasil bayi yang diberikan pemijatan memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang tidak diberi pemijatan. Pada bayi yang diberi pemijatan menunjukkan kenaikan atau peningkatan kualitas tidurnya, hal ini disebabkan karena pijatan dapat mengurangi ketidaknyamanan dan gangguan saat tidur. Penelitian lain oleh Mindell et al (2018) menyatakan, pijat bayi yang dilakukan selama dua minggu efektif dalam meningkatkan waktu tidur bayi di malam hari dan bayi menjadi lebih mudah tertidur.

Penelitian yang sama oleh Bennett et al (2013) menyebutkan bahwa pijat bayi secara signifikan membantu bayi tertidur dengan lelap dan durasi waktu terbangun bayi di malam hari jauh lebih sedikit pada

kelompok pijat dibandingkan dengan kelompok tanpa pemijatan. Kelompok tanpa pijat memiliki durasi rata-rata bangun di malam hari 16 menit lebih lama setelah dari pada kelompok pijat. Sejalan dengan penelitian Kusumastuti et al (2016) berdasarkan hasil uji statistik menggunakan mann withney diperoleh p value $<0,001$ menunjukkan bahwa pijat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan perlakuan pijat pada kelompok kontrol.

Penelitian oleh Hartanti et al (2019) memaparkan bahwa pijat bayi efektif untuk membentuk bonding ibu dan bayinya dan mampu meningkatkan durasi tidur bayi serta mengurangi jumlah dan durasi bangun bayi di malam hari. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian dari Vicente et al (2017) yang mengemukakan bahwa pemberian terapi pijat dapat menjadi sebuah metode pendekatan antara ibu dengan bayinya dalam membentuk psikologis dan fisiologis apabila pijat dilakukan secara mandiri oleh ibu. Penelitian ini tidak sejalan dengan Yates et al (2014) pada bayi prematur dimana pada kelompok yang diberi terapi pijat tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, bayi cenderung lebih banyak tertidur pada saat tidak diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini ditemukan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pemijatan sebanyak 8 responden mengalami kualitas tidur buruk dan 6 responden mengalami kualitas tidur baik, setelah dilakukan pemijatan terjadi peningkatan kualitas tidur pada responden yaitu sebanyak 11 responden mengalami kualitas tidur yang baik sementara 3 lainnya tetap mengalami kualitas tidur buruk. Dari hasil karakteristik responden, 14 responden pada kelompok intervensi terlihat bahwa sebanyak 3 orang responden dinyatakan memiliki kualitas tidur buruk. Responden tersebut merupakan responden yang sama yang mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan pijat bayi. Hal ini didukung oleh beberapa karakteristik yang melatarbelakangi responden yaitu yang pertama disebabkan karena 2

di antara 3 responden memiliki orang tua atau ibu yang bekerja sebagai wiraswasta, sehingga ibu yang bekerja mempunyai kesibukan lain selain mengurus bayinya menyebabkan waktu yang diluangkan untuk bayinya menjadi berkurang. Sementara 9 responden lainnya yang mengalami kualitas tidur baik memiliki orang tua yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dan 2 responden lainnya yang mengalami kualitas tidur baik memiliki orang tua yang juga bekerja sebagai wiraswasta akan tetapi hal ini juga didukung oleh karakteristik responden berupa jenis kelamin, responden tersebut berjenis kelamin perempuan. Menurut Fitriyani et al (2016) seorang ibu yang bekerja dapat berpengaruh terhadap peran dan statusnya dalam keluarga, dimana kewajiban seorang ibu tidak hanya hanya menjadi seorang istri namun juga seorang ibu yang mengurus anaknya. Apabila seorang ibu bekerja maka harus membagi waktu antara perannya sebagai wanita karir dan sebagai ibu rumah tangga. Ibu memiliki peranan penting dalam perkembangan seorang anak, apabila anak tidak mendapatkan peran ibu ketika proses berkembang maka pemenuhan kebutuhan dasarnya seperti kebutuhan tidur akan terhambat. Selain itu menurut Nikitasari & Wulanningrum (2017) menyatakan bahwa ibu yang memiliki pekerjaan mempunyai waktu lebih sedikit dalam memberikan perhatian mengurus anak serta keluarganya dibandingkan dengan ibu rumah tangga. Sementara 1 responden yang tetap mengalami kualitas tidur buruk setelah diberi perlakuan dipengaruhi oleh faktor lingkungan tempat tinggal responden yang terlalu ramai, yang menyebabkan bayi sulit tertidur dengan lelap. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiana & Martini (2014) yang menyatakan bahwa lingkungan mempengaruhi proses tidur pada bayi. lingkungan yang ramai membuat bayi terjaga dan sulit tidur. Kondisi lingkungan yang nyaman membantu proses tidur bayi menjadi lelap.

Faktor lain seperti jenis kelamin responden juga berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana 2 responden berjenis kelamin laki-laki dan 1 responden berjenis kelamin perempuan. Bayi dengan jenis kelamin laki-

laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2011) yang menyatakan bahwa umumnya bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cidera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur juga lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan.

Faktor Usia juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi, dimana sebanyak 3 responden pada kelompok intervensi yang tidak terjadi perubahan pada kualitas tidurnya memiliki rentang usia 10-11 bulan. Pada usia tersebut anak cenderung aktif untuk melakukan aktivitas fisik seperti belajar merangkak, duduk dan berjalan menyebabkan bayi mudah kelelahan di malam hari dan tidur bayi menjadi tidak lelap. Wulandari & Erawati (2016) mengemukakan bahwa bayi usia 6-12 bulan akan mengalami perkembangan yang pesat di tandai dengan anak mulai belajar merangkak, duduk dan berjalan dengan bantuan atau pegangan pada suatu benda. Pada usia 6-12 bulan bayi akan mengalami peningkatan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidurnya. Saat siang hari bayi lebih banyak tertidur dikarena kelelahan bermain sehingga menyebabkan gangguan tidur pada bayi dimalam hari (Shadik, 2011).

Sementara itu hasil penelitian pada kelompok kontrol pada saat pre test sebanyak 9 responden mengalami kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan post test pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan pada responden yang mengalami kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 9 responden tetap mengalami kualitas tidur yang buruk. Responden yang mengalami kualitas tidur buruk pada kelompok kontrol setelah dilakukan post test tidak hanya dari responden yang sama pada saat dilakukan penilaian pre test, melainkan responden yang awalnya memiliki kualitas tidur yang baik terjadi penurunan pada kualitas tidurnya. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi

diantaranya faktor lingkungan, nutrisi, aktivitas dan kelelahan serta kondisi kesehatan (Perry & Potter, 2006). Pada kelompok kontrol peneliti tidak memberikan perlakuan pijat bayi, peneliti hanya memberikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat pijat bayi pada saat dilakukan post test. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutyah & Anggraini (2017) menyatakan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perubahan pada kualitas dan kuantitas tidur disebabkan karena tidak diberikan perlakuan pijat bayi sebanyak 6 kali selama 2 minggu, dimana pemberian pijat bayi berupa sentuhan ringan tanpa adanya tekanan dapat membantu merelaksasikan otot-otot bayi sehingga bayi merasa lebih tenang, nyaman dan tidurnya menjadi lebih lelap.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

- 4.1.1 Kualitas tidur bayi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dilakukan pemijatan sebagian besar adalah buruk.
- 4.1.2 Kualitas tidur bayi pada kelompok intervensi yang mendapatkan pemijatan sebagian besar adalah baik, sementara kualitas tidur bayi pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pemijatan sebagian besar adalah buruk.
- 4.1.3 Terdapat pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Panggungharjo Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul dimana bayi pada kelompok intervensi yang mendapat pemijatan terjadi peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan bayi pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pemijatan tidak terjadi peningkatan kualitas tidur.

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Ibu Bayi

Disarankan khususnya orang tua terutama ibu yang mempunyai bayi untuk memijat bayinya secara mandiri karena dapat meningkatkan bonding ibu dengan bayinya serta dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel dalam jumlah yang lebih besar dan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi tidur bayi.

4.2.3 Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan serta penyuluhan tentang manfaat pijat bayi agar masyarakat mengetahui manfaat dari pijat bayi salah satunya dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Dan memberikan pelayanan pijat bayi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S. M. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 1–18.
- Bennett, C., Underdown, A., & Barlow, J. (2013). Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038.pub3>
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati, Y. (2019). Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 16–20. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i1.1336.g872>.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H., N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2), 14–19. <https://doi.org/0.13057/placentum.v%vi%i.22834>.
- Field, T., et al. (2016). Infant Behavior and Development Mothers massaging their newborns with lotion versus no lotion enhances mothers ' and newborns ' sleep. *Infant Behavior and Development*, 45, 31–37. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2016.08.004>
- Fitriyani, F., Nurwati, N., & Humaedi, S. (2016). Peran Ibu Yang Bekerja Dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–154. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13626>
- Hartanti, A. T., Salimo, H., & Widyaningsih, V. (2019). Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(2), 165–175. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.02.10>

- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 161–169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>
- Mahareni, S., & Sukowati, F., E., U. (2017). Pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 57–63.
- Mardiana, L., & Martini, D., E. (2014). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Manungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Surya*, 2. 109-115. Retrieved from <https://stikesmuhla.ac.id>
- Mindell, J., A., et al. (2018). Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. *Sleep Medicine*, 41. 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.-09.010>
- Mutyah, D. & Anggraini, D., E. (2017). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Masyarakat Pesisir Surabaya. *Publikasi Riset Kesehatan Untuk Daya Saing Bangsa*, 8.
- Nikitasari, N., A., & Wulanningrum, D., N. (2017). Faktor-Faktor Penyebab Ibu Memijatkan Bayi Ke Dukun Bayi Di Kelurahan Karang Tengah Kecamatan Sragen. Surakarta: *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Ningtyas, D., A. (2011). perbedaan durasi tidur pada bayi usia 0-6 bulan yang memperoleh dan tidak memperoleh terapi pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta*.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19–23.
- Pamungkas, B., A., & Susilanningsih, E., Z. (2016). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura. Surakarta: *Universitas Muhammadiyah*.
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 10(2), 37–45. Retrieved from <http://jka.stikesalirsyadclp.,ac.id>.
- Perry & Potter. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik Volume 2, Edisi 4*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Rahayu, Y. P., Nurhamidi, N., & Astuti, T. A. (2016). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Klinik Bidan Praktik Mandiri (Bpm)“U” Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan*

- Keperawatan*, 7(1), 38-44. Retrieved from
<https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id>
- Roesli Utami. (2013). *pedoman pijat bayi (edisi revisi)*. Jakarta: PT Trubus Agriwidya.
- Sadeh, A., et al. (2009). Sleep And Sleep Ecology In The First 3 Years : A Web-Based Study. *Journal Of Sleep Research*, 18(1), 60-73.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00699>
- Shadik, Naimah. (2011). pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di rumah bersalin rachmi yogyakarta tahun 2011. Yogyakarta: *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta*.
- Vicente, S., Verissimo, M., & Diniz, E. (2017). In-fant massage improves attitudes to-ward childbearing, maternal satisfac-tion and pleasure in parenting. *Infant Behavior and Development*, 49, 114-119.
<https://doi.org/10.1016/-j.infbeh-.2017.08.006>
- Wulandari, D., & Erawati, M. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yates, C. C., et al. (2014). The Effects Of Massage Therapy To Induce Sleep In Infants Born Preterm. *Pediatric Physical Therapy*, 26(4), 405–410.
<https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000081>